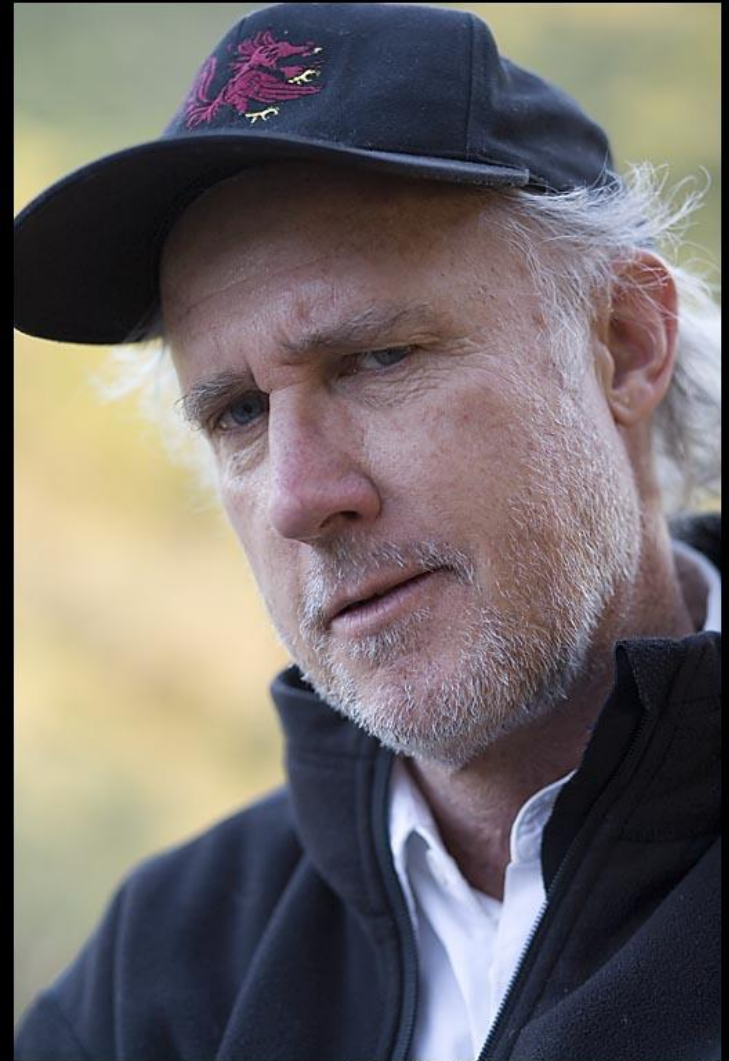
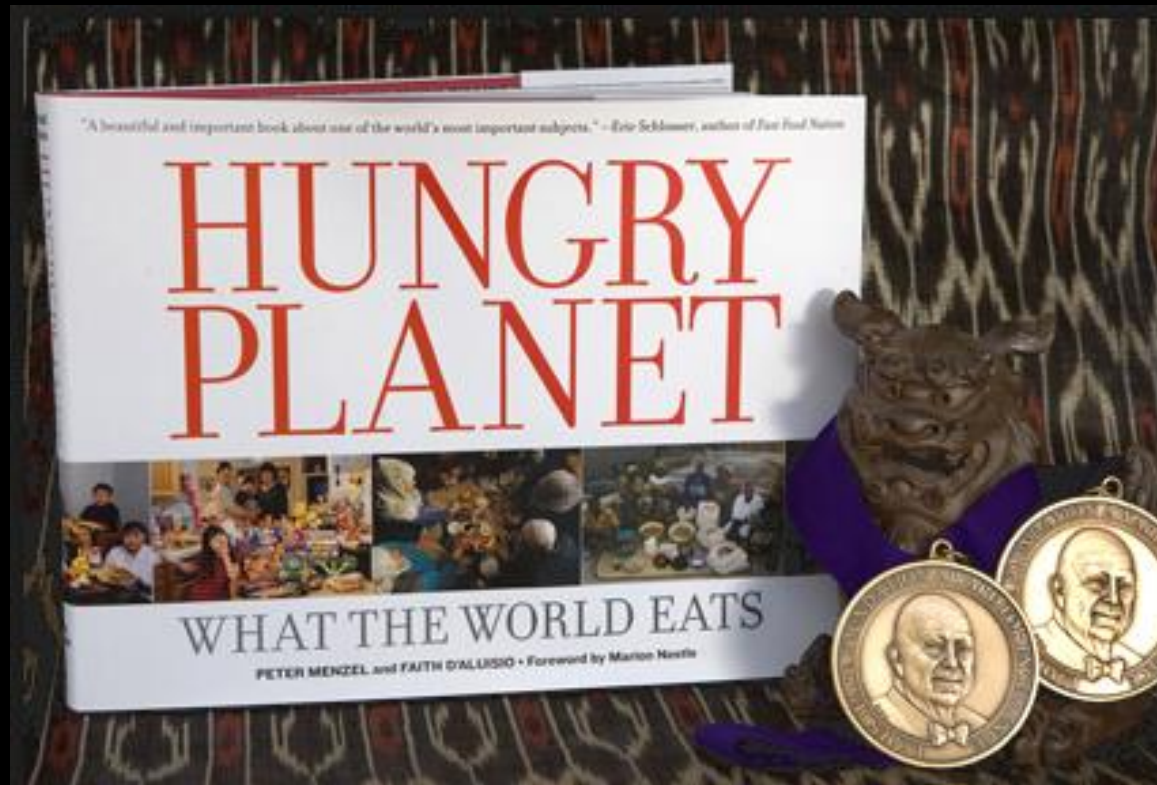


Hace unos años, el fotógrafo Peter Menzel decidió viajar por el mundo y fotografiar a 30 familias de 24 países de todo el mundo. La idea era fotografiar a las familias, junto a la comida que consumirían esa semana, además de tomar nota del gasto por cada una de las familias.



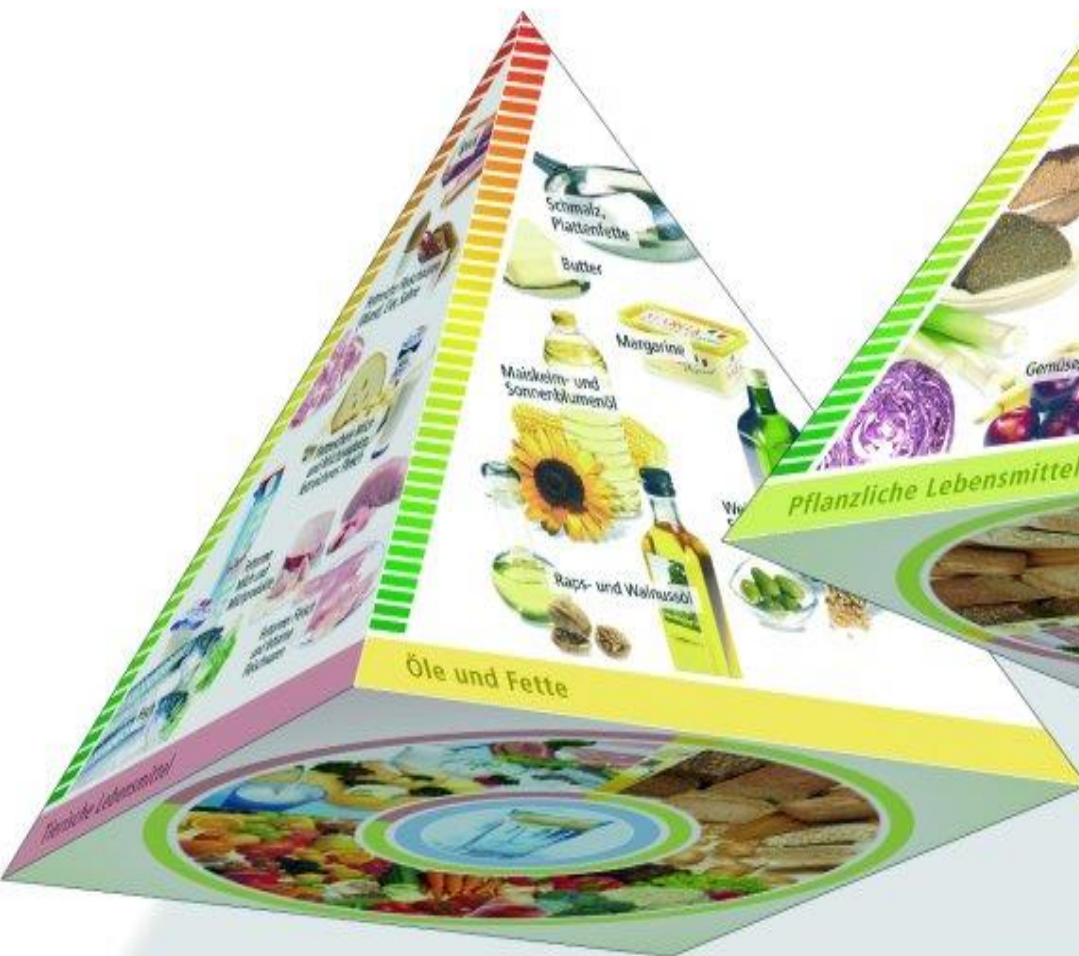
© 2007 <http://philip.greenspun.com/copyright/>



El libro se llama Hungry Planet, y la verdad es que además del buen trato fotográfico, sorprende mucho las diferencias entre un país y otro. Fijaros en las fotos y en los alimentos , en el numero de personas que tiene cada familia y que productos consumen... es muy interesante.



ALEMANIA : \$500,07 / semana (\$8.000)







USA (California) \$159,18 / semana (\$2550)



USA(Carolina del Norte):346\$ / semana (\$5550)

PHYSICAL ACTIVITY

Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.



Use MyPyramid to Make Healthy Choices

For additional resources, visit dairycouncilofca.org and mealsmatter.org



OILS & EXTRAS

Make most of your fat choices from fish, nuts and vegetable oils. Limit your intake of "extra" foods that are mainly fat or sugar.



GRAINS	VEGETABLES	FRUITS	MILK & MILK PRODUCTS	MEATS & BEANS
6 oz. everyday* 1 oz. = 1 slice bread, 1 cup dry cereal, or 1/2 cup rice or pasta	2 1/2 cups everyday* Choose dark green, orange and starchy vegetables as well as dry beans and peas	2 cups everyday* Vary between fresh, frozen or canned without added sugar	3 cups everyday* 2 cups for kids aged 2-8 1 cup = 1 1/2 oz. hard cheese, 2 oz. processed cheese	5 1/2 oz. everyday* 1 oz. = 1 oz. meat, fish or poultry, 1 Tbsp. peanut butter, 1/2 oz. nuts, 1/4 cup dry beans
Make at least half of your grains whole grains	Try to vary your vegetable choices each day	Make most choices whole fruit	Choose fat-free or low-fat most often when you choose milk, yogurt and other milk products	Choose lean meat and poultry. Vary your choices - more fish, beans, nuts and seeds

* Recommended amounts based on a 2,000 calorie diet



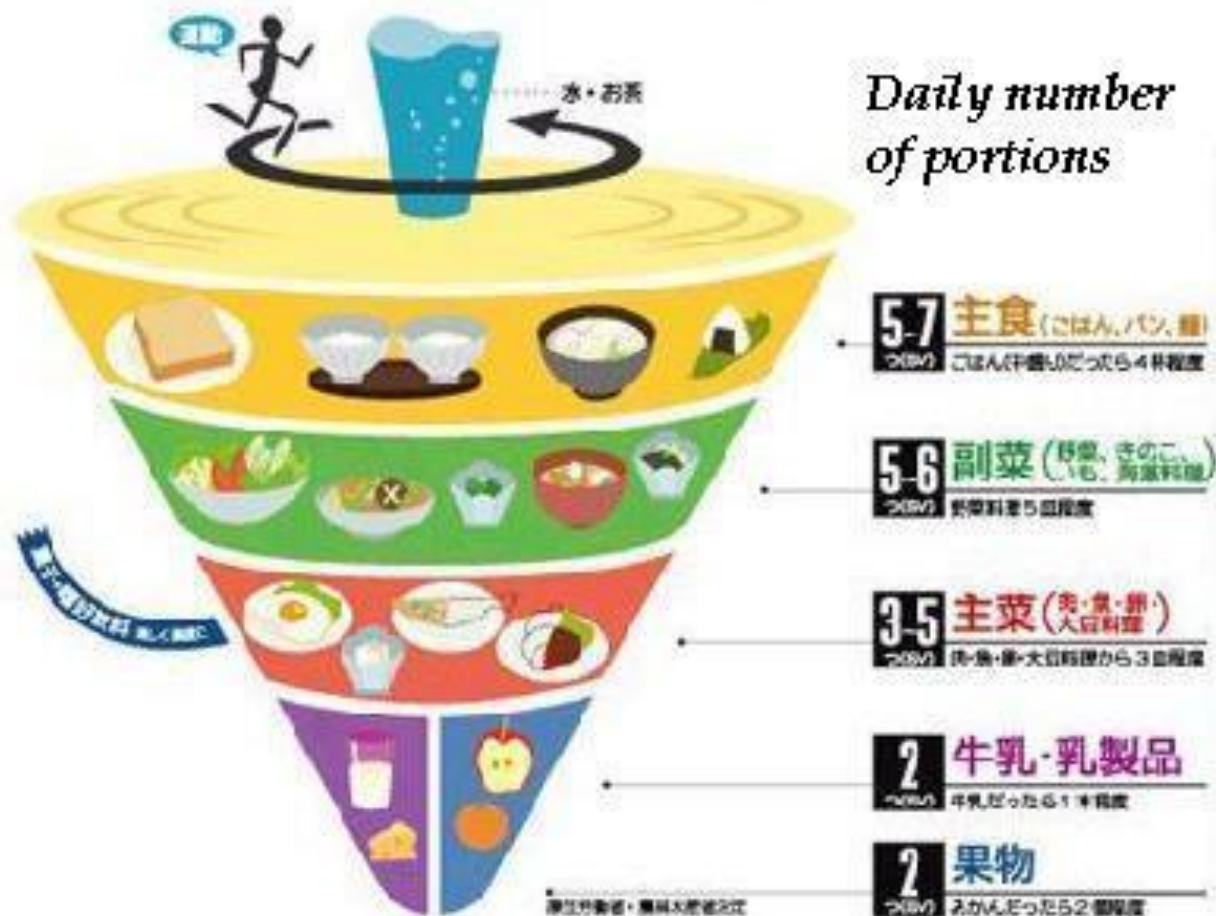


Japon : \$317,25 / semana (\$5000)

Food Balance Guide

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？







Italia (Sicilia):\$260,11 / semana (\$4200)

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

r = Ración

Edición 2010



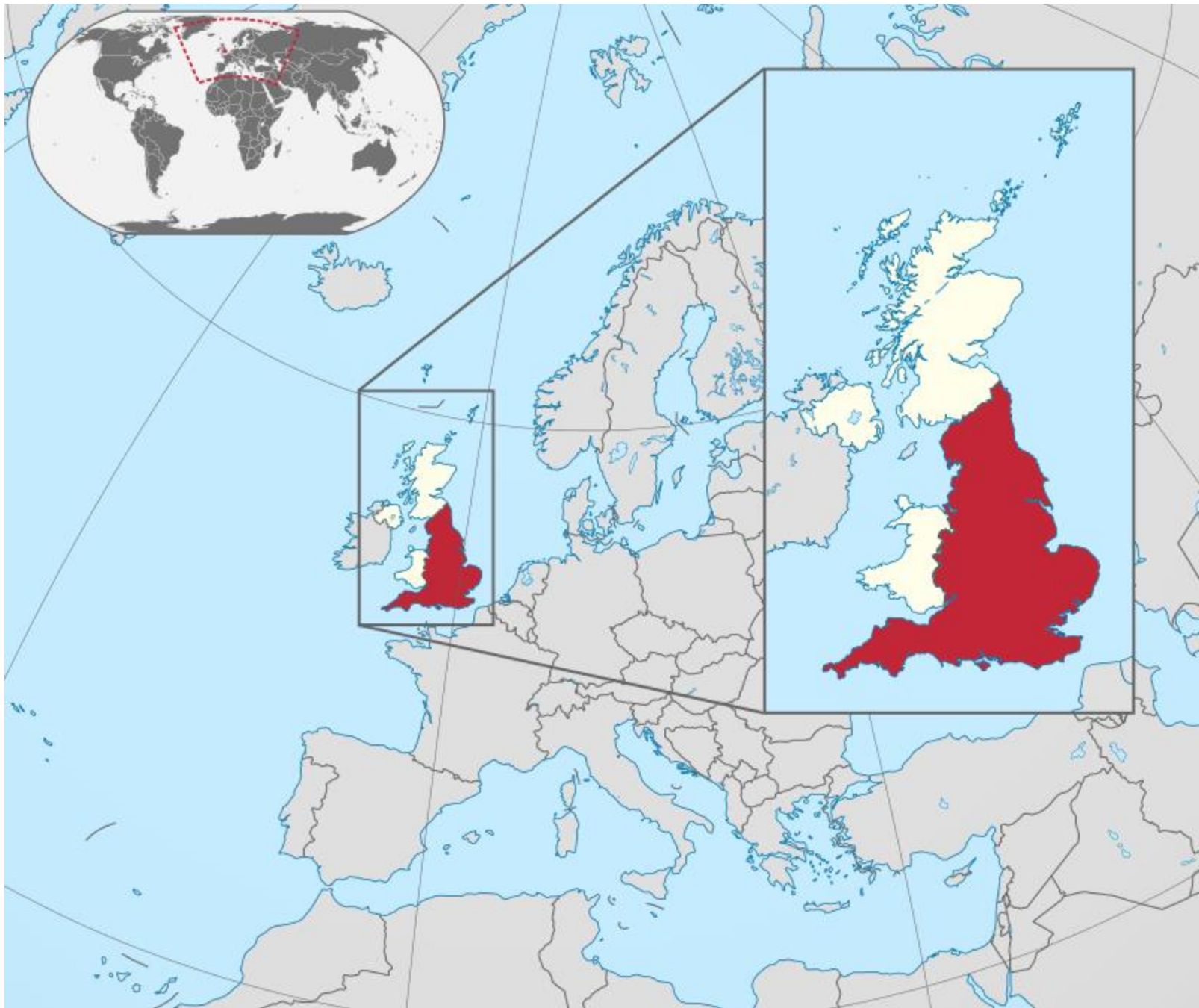


Londres, Inglaterra : \$253,15 / semana (\$4100)

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.







Kuwait: \$221,45 / semana (\$3500)







Mexico : \$189,09 / semana (\$3000)

El Plato del Bien Comer







Pekin, China : \$155,06 / semana (\$2500)

中国居民膳食指南 及平衡膳食宝塔

(标准本)



中国营养学会





Polonia : \$151,27 / semana (\$2400)

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

T
O
U
S
L
E
S
J
O
U
R
S

Occasionnels:

Chocolats, Bonbons, Crêpes/soufflés,
Glaces/sorbet, Saumon, Caviar...

✓ En petites quantités



Matières grasses Tartinables et de cuisson

✓ Peu et varier les sources



Produits laitiers

✓ 2 à 3 fois par jour
dont 1 à 2 fromage



Viandes - Volailles - Poissons - Oeufs

(Charcuterie)

✓ 1 à 2 fois par jour



Pain - Pommes de terre Céréales (riz, blé, maïs...) - Pâtes - Légumineuses

✓ À chaque repas
de préférence complètes



Fruits frais + Légumes

(ou crus ou cuits)

✓ 5 fois par jour
à l'assiette (hors)



Eau et boissons non sucrées

✓ En 1 litre



Activité physique

✓ 30 min de marche rapide (ou équivalent) par jour

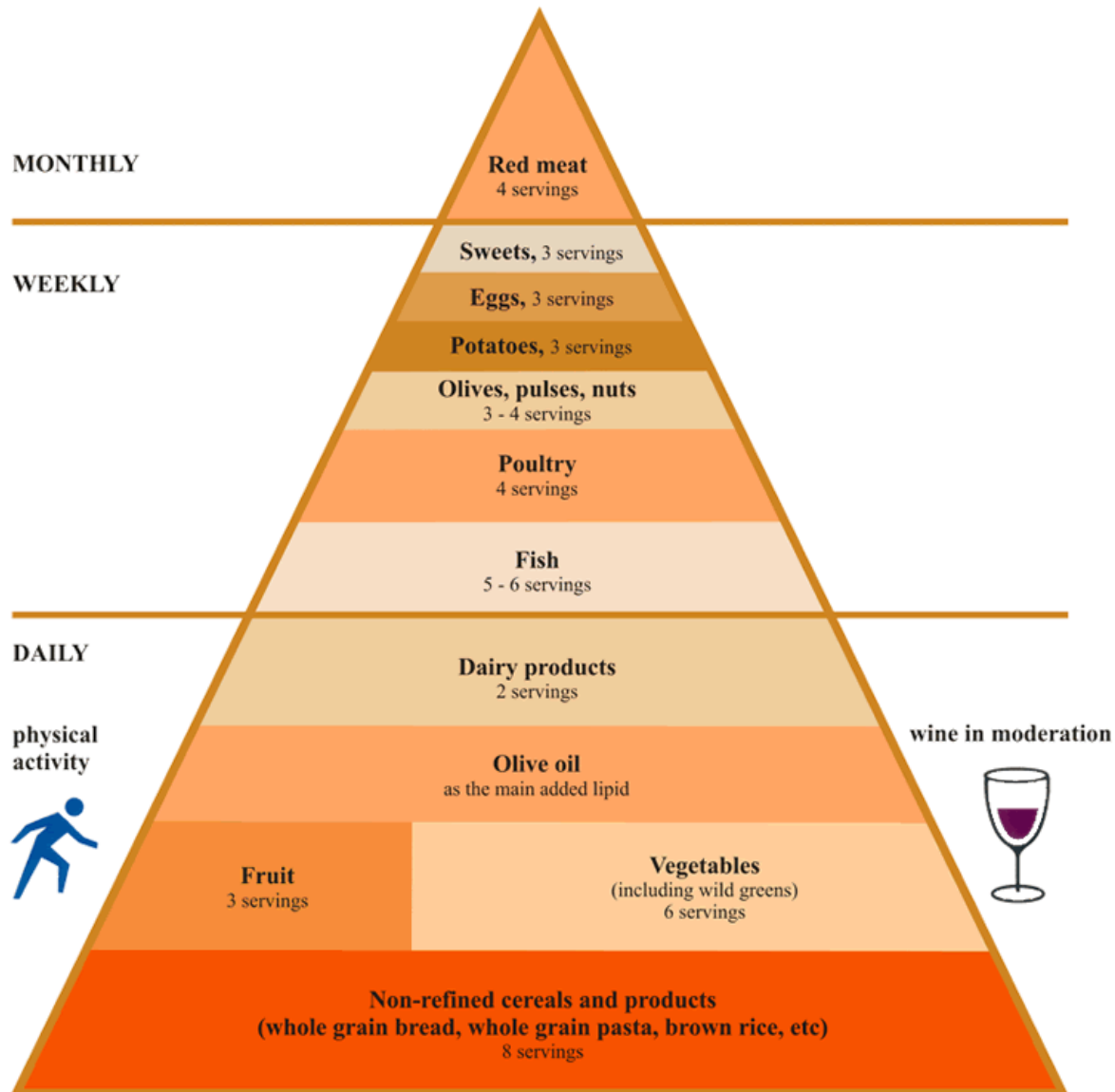






Egipto : \$68,53 / semana (\$1100)

MEDITERRANEAN DIET



One serving equals approximately half of the portions as defined in the Greek market regulations (portions served in restaurants)

Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health





Mongolia : \$40,02 / semana (\$642)





Ecuador : \$31,55 / semana (\$507)



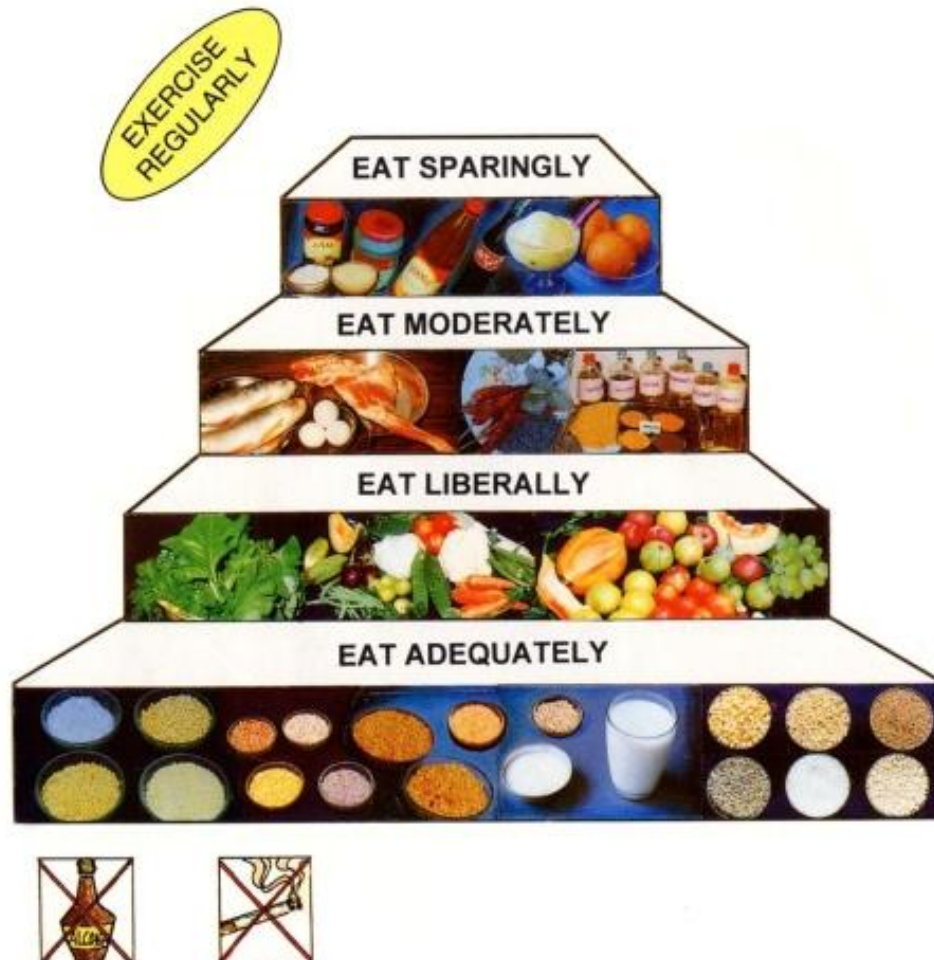




Bhutan, Nepal : \$5,03 / semana (\$80)

DIETARY GUIDELINES FOR INDIANS

FOUNDATION TO NUTRITION AND HEALTH





BUTHAN



NEPAL



Tchad, Africa : \$1,62 / semana (\$26)



Otras gráficas alimentarias

**Azúcares
o mieles:**
en poca
cantidad.



**Aceites
o grasas:**
en poca
cantidad.



**Leche, queso
o yogur:**
2 veces
al día.



Carnes:
4 a 5 veces
a la semana.



Legumbres secas:
2 a 3 veces
a la semana.

Frutas:
por lo
menos 2
todos
los días.



Verduras:
todos
los días.



**Cereales,
tubérculos y
derivados:**
todos
los días.

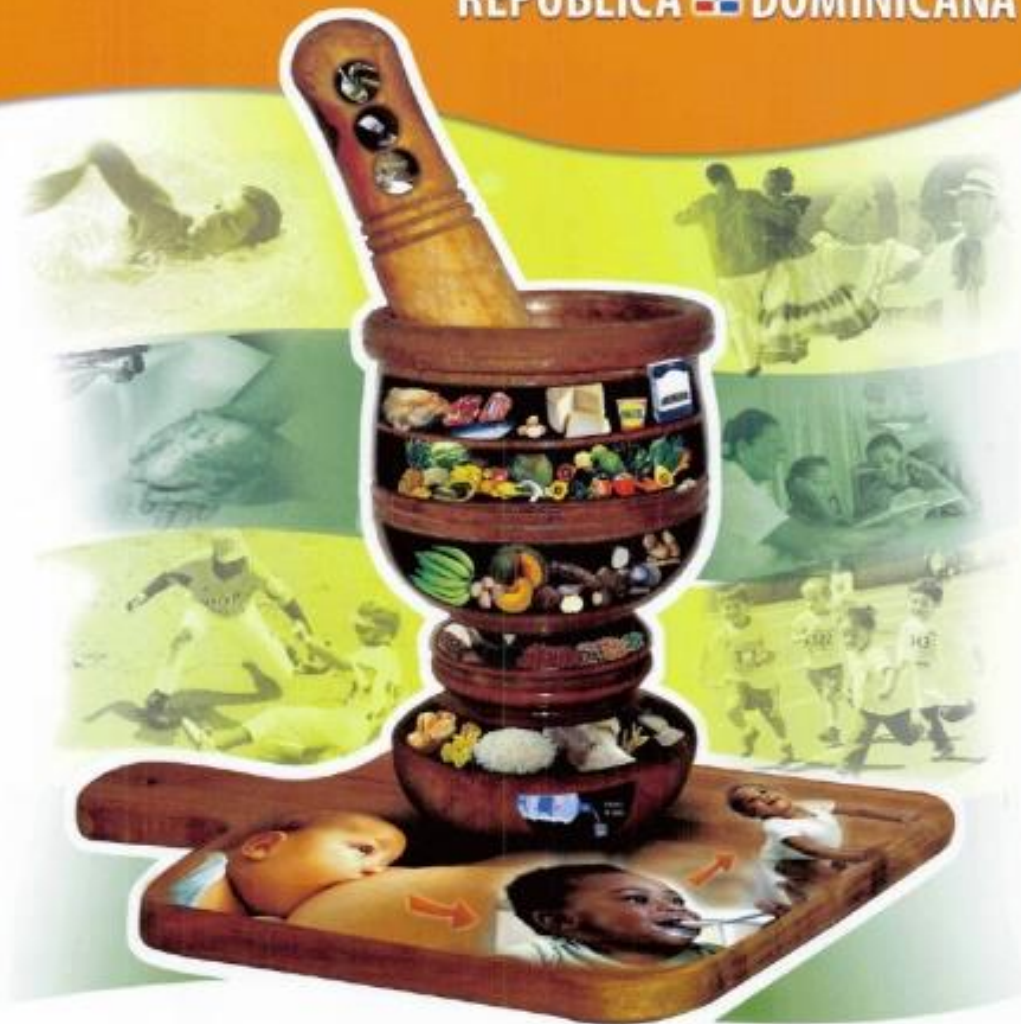


Ilustración: IMAN

Guatemala

PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

REPÚBLICA DOMINICANA



MANUAL

NUTRITION FLAG

HEALTHY EATING FOR THAIS



For good health, eat a variety of foods in appropriate amounts

ISBN : 974-7889-85-4

Prepared by : Working Group on Food-Based Dietary Guidelines for Thai People
Distributed by : Nutrition Division, Department of Health, Ministry of Public Health, 2001.



Tailandia

Healthy Eating Pyramid

Eat in small amounts

Oil, Margarine,
Reduced-fat spreads, Butter, Sugar



Eat moderately

Lean meat, Eggs, Fish,
Chicken (without skin), Milk,
Yoghurt, Cheese



Eat Most

Vegetables,
Dried peas, Beans
and Lentils,
Cereals,
Bread,
Fruit
Nuts



Copyright The Australian Nutrition Foundation Inc. 1999

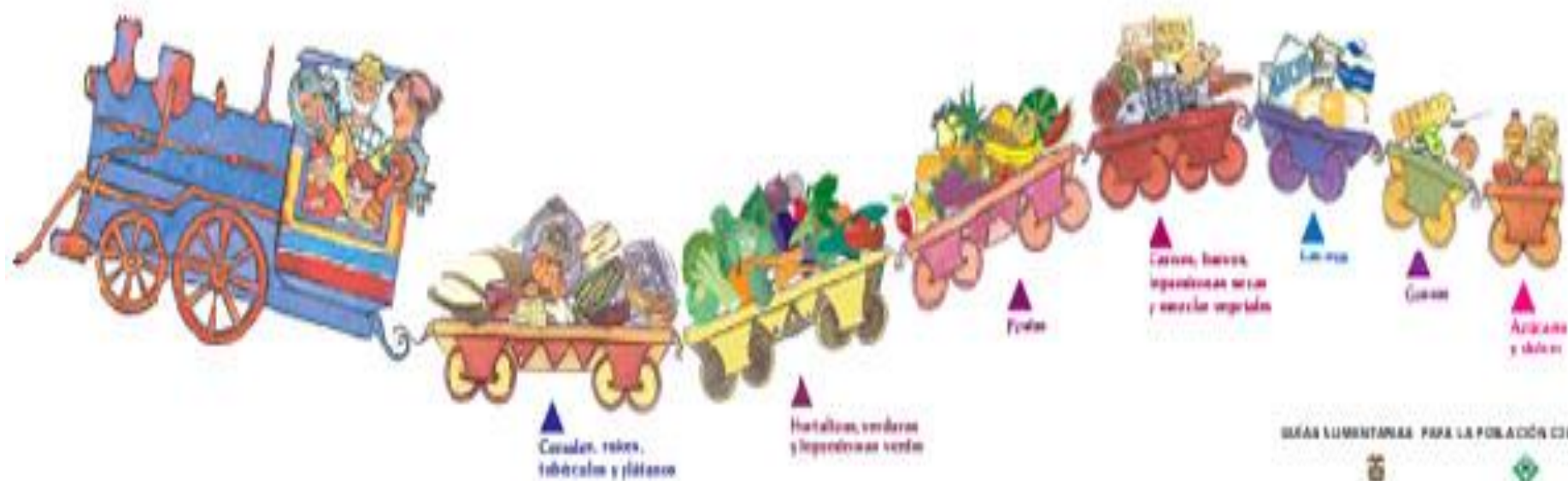
**Nutrition
Australia**
www.nutritionaustralia.org

Optimal health through food variety and physical activity

The Healthy Eating Pyramid depicted is, in its entirety, copyright The Australian Nutrition Foundation Inc. (Nutrition Australia). It may be downloaded from this site for purposes of school projects, private study, research, criticism or review but may not be reproduced in any other document by any process without written permission of the copyright owner. For application forms and details of costs involved to reproduce see "On the Book Shelf" www.nutritionaustralia.org

Australia

Colombia





Estonia

Francia

**BIEN MANGER, BOUGER,
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**



A chaque
repas
selon l'appétit

5 par jour
au moins

**Eau à
volonté**



Fruits & légumes

3 par jour



Produits laitiers

1 ou **2** fois
par jour



Viandes, œufs et poissons



Féculents

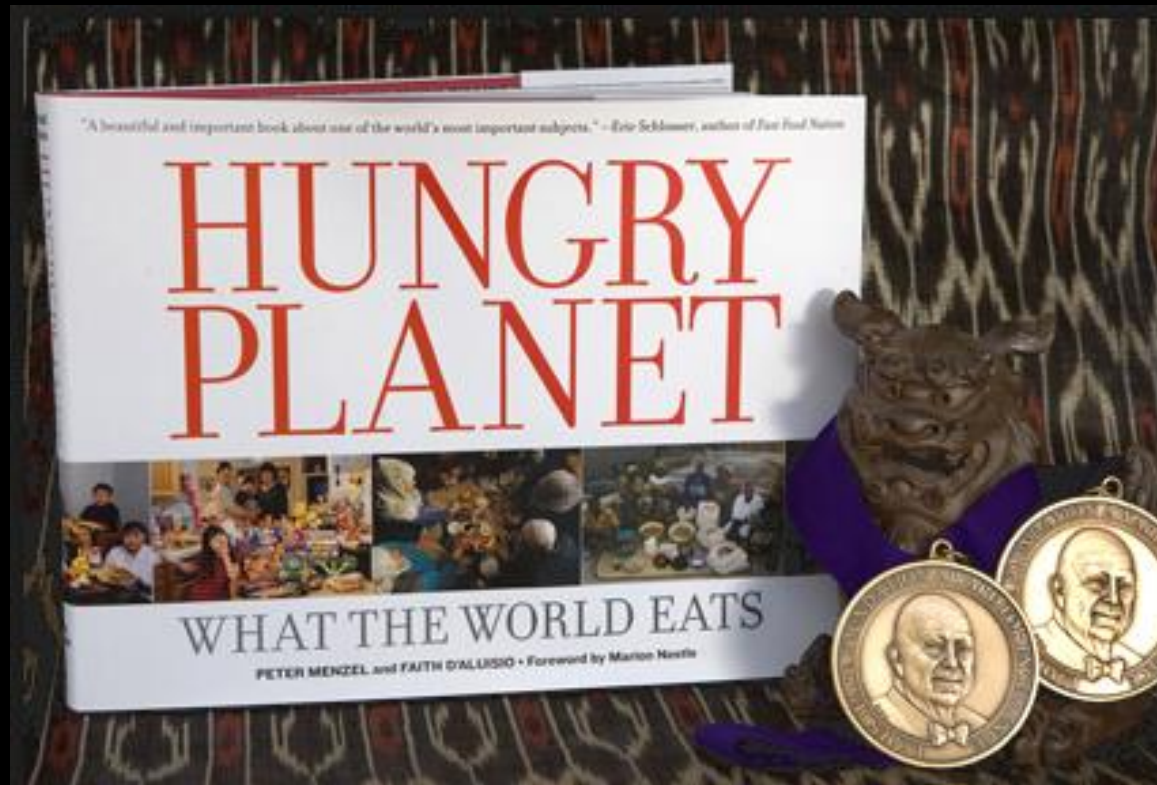
Sucré



Gras

Salé

**limiter
la consommation**



Muy curioso...
... y muy preocupante... a la vez...
... para pensar...

Un abrazo...